

Communication Non-Violente et estime de soi

par **Michèle Guez**, formatrice certifiée en Communication Non-Violente (CNV)

Mes observations sont le fruit de mon propre cheminement et celui des personnes que j'accompagne dans l'acquisition de la Communication non-violente. Cet « outil » s'avère très rapidement être un véritable art de vivre, source de bien-être, d'estime de soi et d'estime des autres. Au centre de la communication non-violente, un

constat : lorsque nous nous relierons à ce qu'il y a de plus vivant en nous - nos sentiments et nos besoins -, un climat intérieur de tranquillité s'installe. Nous nous sentons plus confiant pour faire une demande en vue de satisfaire notre besoin du moment. Accueillir les réactions et les besoins d'autrui permet d'instaurer « la danse d'un dialogue constructif ».

Certains obstacles à l'estime de soi sont semblables aux obstacles à une communication coopérative et non-violente : la dévalorisation de soi et/ou des autres, les comparaisons, les jugements, les étiquettes, les reproches, la culpabilisation, le langage « ping-pong », les « il faut », « je dois », « je n'ai pas le choix », dire « tu » en accusant l'autre au lieu de dire « je » afin de parler de soi, etc. Le « déclic » survient pour chacun à son rythme, avec la motivation de restaurer, en priorité, une façon de pen-

14 Non-Violence Actualité, mai-juin 2006

ser et de s'exprimer qui soit au service de la vie, la nôtre et celle des autres. La première des quatre composantes de la communication non-violente est l'observation des faits, suivie des sentiments/besoins/demande. Cette observation, de ce qui se passe à l'extérieur, nous l'utilisons également pour prendre conscience de ce qui se passe à l'intérieur de nous et des habitudes relationnelles mises en place, par imitation plutôt que par choix conscient. Par exemple, il y a un jeu culturel qui est très répandu : « qui a tort, qui a raison » et « dominant/dominé », le contraire de l'estime de soi et des autres !

Dès le début de la découverte de ce processus de CNV, nous avons l'élan d'explorer un autre paradigme : « Se rendre la vie plus belle » ! Cela consiste à être autant attentif à nos besoins qu'aux besoins de notre entourage. Dans une atmosphère de concertation et d'écoute mutuelle, des solutions créatives et satisfaisantes pour chacun peuvent émerger. C'est d'actualité... à quand la formation à la CNV de nos dirigeants ?

« J'ose, ainsi, dire ce qui me tient à cœur »

La communication non-violente a un impact sur l'estime et l'affirmation de soi. Parmi les témoignages qui m'ont particulièrement touchée, en voici quelques-uns qui illustrent combien une meilleure estime de soi et une communication constructive participent à l'évolution de notre société.

- « Maintenant, mes pensées sont des locataires agréables. Lorsqu'une personne me dit quelque chose que j'aurais, dans le passé, entendu comme un reproche ou une critique, au lieu de répondre du « tac au tac » d'une façon agressive ou défensive, je respire et j'écoute avec empathie la vie qui s'exprime chez mon interlocuteur. Je me risque à refléter ses besoins, quelle que soit la forme et les mots qu'il utilise. Ainsi, j'augmente mes chances qu'un véritable dialogue s'instaure entre nous. J'accepte aussi de me « planter » et je me dis que « c'est en se plantant que l'on pousse » ! Je vise la progression et non la perfection... Je sens combien l'auto-empathie et la qualité de présence que je

sais m'offrir nourrit mon estime de moi et, par imprégnation, cela se communique aux autres ».

- « Quelle stupéfaction, lors du premier stage, de réaliser que « mes besoins sont aussi importants que les besoins des autres » ! Dans ma famille ce n'était pas comme cela : j'étais au service des besoins des autres et tout le monde trouvait cela « normal ». J'avais, à cette époque, du ressentiment et la tendance à me dévaloriser ou à culpabiliser mon entourage. Depuis que j'utilise la Communication Non-Violente, l'auto-empathie et l'écoute empathique des autres, mon estime de moi a grandi et je me sens plus libre et beaucoup plus à l'aise pour formuler des demandes qui ne soient pas des exigences ! »

- « C'est en réalisant combien j'ai besoin d'équité et de réciprocité, que j'ai eu envie de persévérer dans l'apprentissage de la Communication Non-Violente. Je réalise que c'est un chemin de vie qui m'enrichit et contribue à tisser des liens avec les autres. Je l'avais pressenti lors de la lecture de livres sur ce thème ».

- « Quelle chance d'avoir maintenant « le mode d'emploi » d'une communication qui harmonise « le fond et la forme ». Je gagne en précision pour exprimer ce que je souhaite et j'apprécie la qualité d'écoute de mes interlocuteurs que mon comportement favorise. Mes besoins de cohérence et de clarté sont comblés et j'ose, ainsi, dire ce qui me tient à cœur. Je prends la responsabilité de ce que je vis et l'estime de moi et l'estime des autres en bénéficie grandement. »

- « Je pense souvent à ce moment où j'ai senti, avec mon cœur, que je n'étais « ni plus ni moins » que les autres mais « un parmi et avec les autres ». Depuis, je ressens mon estime de moi bien différente que lorsque c'est une partie de l'égo qui se compare aux autres et qui veut toujours plus ou mieux ! »

- « Réaliser que « la violence est l'expression tragique de besoins non satisfaits » fait que je regarde les actualités avec davantage de compréhension et de compassion. Cela m'incite à continuer l'apprentissage de cette communication au service de la

vie car elle prend en compte les besoins de chacun. Je nourris ainsi l'espoir, qu'inévitablement, un jour ou l'autre, tout ce qui est essentiel pour mieux vivre ensemble sera enseigné dans les écoles et qu'ainsi la société gagnera en bienveillance, en humanité avec davantage de respect des besoins fondamentaux de chaque être humain. »

- « Au début je craignais que cela ne me demande davantage de temps de pratiquer la CNV. Et puis, j'ai vu que le temps passé à se disputer dans des dialogues de sourds, mobilisait beaucoup de mon énergie. Alors, pourquoi ne pas investir le temps nécessaire pour apprendre un langage qui facilite l'estime mutuelle et permet d'être davantage présent à l'instant ? »

- « Quel soulagement d'avoir entendu la phrase de Marshall Rosenberg : « N'écoutez jamais ce que quelqu'un pense de vous, vous vivrez plus longtemps, écoutez les sentiments et les besoins qui sont derrière ses mots ». Sur l'instant, j'ai souri en écoutant cette phrase et depuis je constate qu'en effet, chacun d'entre nous fait du mieux qu'il peut pour satisfaire ses besoins. C'est une grande richesse d'écouter les besoins des uns et des autres, au-delà des mots, avec cette attention et l'intention sincère de co-créer de la coopération. Quelle que soit la forme utilisée par autrui, c'est la vie qui s'exprime dans l'instant présent. »

- « Je suis ravie de savoir maintenant « recycler » les pensées et les mots lorsqu'ils tirent mon énergie vers le bas. Je me donne de l'auto-empathie et je traduis, pas à pas, mes jugements en langage vivant en lien avec mes sentiments et mes besoins ; cela m'aide de plus en plus pour m'apprécier et m'estimer. C'est la raison pour laquelle j'aime bien aussi appeler la CNV, la communication naturelle et vivifiante ! »

• Contact : michele.guez@wanadoo.fr
• Association pour la Communication Non-Violente, tél. 01 48 04 98 07. www.nvc-europe.org/france
• « Les mots sont des fenêtres, ou bien ce sont des murs », Marshall Rosenberg, Ed. La Découverte.